

もの忘れ・認知症ガイド

平成30年7月 第3版発行

「こんな事 ありませんか？」



今、聞いた事も
忘れてしまう？

料理の味付けが
変わった？

何もする気が
起こらない？

些細な事で
怒りっぽくなった？



「そういえば・・・最近・・・」



何度も同じ事を聞くようになったわ
探し物をする事も多くなったし
外出するのも少なくなったような
昔の事は良く覚えてるけど・・・

そんな時は・・・？



かかりつけのお医者さんや
認知症サポート医、もの忘れ外来
またはお近くの地域包括支援センターへ



<もの忘れと認知症の違い>

普通のもの忘れ→体験の一部を忘れる

例 何を食べたかを忘れる
「朝ごはん何食べたかなあ」

認知症→体験の全てを忘れる

例 食べたこと自体を忘れる
「朝ごはんまだ食べてない！」

認知症とは・・・

- ①記憶の低下やもの忘れにより、
- ②分からない、できないことが増え、
(時間や場所が分からない、計算ができない、手順が分からないなど)
- ③生活に支障をきたす状態をいいます。

 **治る、良くなる、進行を遅らせることが出来る認知症があります！**
認知症は早期発見、早期診断、早期治療、早期対処が重要です！

①治る認知症、良くなる認知症

硬膜下血腫（転倒で頭を打ったなど）ビタミン欠乏症、脳腫瘍、うつ病、甲状腺機能低下症、脱水、正常圧水頭症など手術や治療で良くなる可能性があります。

②進行を遅らせる薬

代表的な認知症であるアルツハイマー病の進行を遅らせる治療薬が現在4種類あります。脳梗塞の再発を防ぐことも脳血管性認知症の予防に重要です。

<認知症サポート医と認知症かかりつけ医の紹介>

市原市の認知症サポート医養成研修修了者

認知症患者の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言、専門医療機関や市との連携の推進役となるための研修を修了した医師です。市内には平成30年4月現在11名います。
詳しくはインターネットで《千葉県 認知症サポート医》を検索してください。

千葉県かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修を修了した医師です。市内には平成30年4月現在44名います。
詳しくはインターネットで《千葉県 認知症かかりつけ医》を検索してください。

<市内のもの忘れ外来・認知症外来>

認知症について、画像検査や認知機能検査を用いて鑑別診断を行い、薬物治療や今後の対応について検討します。完全予約制となっていますので、詳細は各病院にお問い合わせください。

- | | | | | |
|------------------|--------|--------|--------------|--------------|
| * 千葉ろうさい病院 | もの忘れ外来 | 水・木曜日 | 0436-74-1111 | |
| * 帝京大学ちば総合医療センター | 脳神経外科 | もの忘れ外来 | 月・火曜日 | 0436-62-1211 |
| * 姉崎病院 | 認知症外来 | 月曜日 | 0436-66-1161 | |

<地域包括支援センターの紹介>

地域包括支援センターって？

市原市が設置する高齢者の総合相談窓口です。右のような支援を行っています。お気軽に担当地区のセンターへご連絡ください

介護保険、介護予防、認知症、高齢者虐待の相談

介護者への支援

地域での見守り活動支援

医療機関等との連携

名称	所在地	TEL・FAX	担当地区
市原市地域包括支援センター たいよう	姉崎2520-8	TEL：63-4016 FAX：63-4017	姉崎、青葉台、有秋
市原市地域包括支援センター ごい	五井5155	TEL：25-5111 FAX：25-5110	五井西、五井南、五井東
市原市地域包括支援センター ふるさと	能満 2073-25	TEL：75-2005 FAX：74-3535	市原北、市原西
市原市地域包括支援センター たつみ	辰巳台東 5-7-6	TEL：75-6633 FAX：75-7733	辰巳台、市原東、市津、 ちはら台
市原市地域包括支援センター ひまわり	二日市場 774-1	TEL：37-7222 FAX：36-7667	国分寺台、三和
市原市地域包括支援センター トータス	鶴舞733-2	TEL：50-6262 FAX：88-2010	南総北、南総西、南総東、 加茂

<そのほかの電話相談>

ちば認知症相談コールセンター

☎043-238-7731

月・火・木・土曜日（年末年始・祝日除く）

10：00～16：00（※面接相談予約制）

※千葉県と千葉市の委託事業として認知症の
人と家族の会 千葉県支部が受託しています。

若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707（フリーダイヤル）

月～土曜日（年末年始・祝日除く）

10：00～15：00

<千葉ろうさい病院 認知症疾患医療センターのご案内>

地域における認知症の方に対して、進行予防から地域生活の維持まで必要な医療を提供できる機能体制の構築を図ることを目的に、千葉県より「認知症疾患医療センター」の指定を受けました。

認知症の方への、早期対応及び支援を目指し、鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を行うとともに、地域の保健・医療・介護関係者への研修会等を実施します。なお、入院治療が必要となる場合は、市原鶴岡病院と提携しています。

相談専用ダイヤル：0436-78-0765

受付時間 月～金曜日 9：00～16：00（年末年始・祝日除く）

※もの忘れ外来は、完全予約制です。紹介状をお持ちください。

<関連組織の紹介>

市原市には認知症の方や家族を支える心強い民間組織があります。
一人や家族で悩まずに、まずは相談してみましよう。

・はなみずき（市原市認知症介護の会）（第1木曜日開催）

問合せ先 ☎0436-24-5117（代表：朝岡）

認知症の方の介護に関わる家族、関係者の情報交換の場です。



・もの忘れ・認知症寄りあいサロン（第2土曜日10時～16時・8月休）

問合せ先 ☎0436-74-3384（NPO法人一歩一歩 安田清）

10時より「覚えてる会」。MCI・認知症の本人会です。もの忘れなどの体験談や対処法を皆で話し合います。ご家族は別卓で相談。

13時半より介護者、関係者向けの「カフェもの忘れ/認知症対処教室」生活支援に役立つ便利グッズなどを紹介。「カフェスマホ/パソコン等相談会」も同時に開催。どなたも相談できます。予約不要。

詳しくは、安田のホームページ <http://gensoshi.jimdo.com/>



・認知症カフェ“シオン” 市原市玉前1308-2

問合せ先 ☎080-3572-6681（毎週火曜日 10時～15時）

認知症のご本人、ご家族、地域の方々、福祉関係者が集える場。

（ランチ500円、ドリンク300円）



・認知症家族の会「やすらぎcafé」市原市椎津1131 アネッサ

問合せ先 ☎0436-62-5263

認知症の方を介護されている家族や関心のある方の交流の場です。

開催日は電話でご確認ください。



・認知症カフェ つるまいホープラザ 市原市鶴舞303

問合せ先 ☎0436-88-4001（毎週火曜日 14時～）

・認知症介護者居酒屋「辰巳地区」

問合わせ先 ☎ 0436-25-1734（嶋田）（奇数月18時～20時）

辰巳台「寿し石狩」で飲み物込み約2千円。美味しものを食べながら介護者が関係者と気軽に相談できます。

・認知症サポーター養成講座

問合せ先 ☎0436-23-7605（市原市役所 地域包括ケア推進課）

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り、支援する認知症サポーターを養成する講座です。



<制作> 市原市認知症対策連絡協議会

問合せ先 メール ichininky@gmail.com

ホームページ <http://ichininky.grupo.jp/>

※このリーフレットはホームページよりダウンロードできます

市原市役所 保健福祉部 地域包括ケア推進課

〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 ☎23-7605